

KTi 행복한 어린이집

2026년 6월 1-2세 식단표 (오전즉식형)

- 발행일 : 2026. 5. 15.
- 발행처 : 양천구어린이·사회복지급식관리지원센터
- 작성자 : 영양팀

구분	월	화	수 한그림 day	목	금	
날짜	1	2	3	4	5	
오전간식	KT 창립 기념일		 2026 지방선거	파프리카스틱/ 당근타락죽②	청경채죽	
점심				잡곡밥 감자된장국⑤⑥ 동그랑땡구이 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑱⑲ 상추나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 시래기맑은국⑤⑥ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑱ 가지무침⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식				김가루주먹밥⑤/ 보리차	간장비빔국수⑤⑥	크림빵①②⑤⑥/ 우유②
열량(Kcal)/단백질(g)				398/16	439/19	433/16
저녁간식	바나나		바나나	바나나		
날짜	8	9	10(푸드브릿지1)	11	12	
오전간식	토마토⑩/ 참치치즈죽②	삼색채소죽⑤⑥	완두콩죽	오이스틱/ 양배추타락죽②	김가루죽⑤⑥	
점심	백미밥 콩나물국⑤ 쇠고기잡채⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤ 백김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 아욱맑은국⑤⑥ 군만두①②⑤⑥⑩⑱⑲ 후식-참외 백김치⑨	잡곡밥 달걀찜국①⑤⑥ 어묵맛살볶음 ①⑤⑥⑩⑲ 시금치무침 백김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기수육+저염쌈장 ⑤⑥⑩ 부추나물⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	삶은 달걀①/식혜	수제비⑤⑥	찐고구마/우유②	브로콜리주먹밥⑤⑥/ 동굴레차	꿀호떡①②⑤⑥/ 우유②	
열량(Kcal)/단백질(g)	398/14	395/15	438/14	421/15	434/15	
저녁간식	두유②⑤	두유②⑤	두유②⑤	두유②⑤	두유②⑤	
날짜	15(서울미래밥상)	16	17(푸드브릿지2)	18	19	
오전간식	키위/참쌀타락죽②	시래기죽⑤⑥	흑임자죽	당근스틱/ 달걀치즈죽①②	고구마죽	
점심	잡곡밥 쇠고기샤브사브국⑤⑥⑩ 두부가자찜⑤⑥ 무나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤ 백김치⑨	쇠고기완두콩볶음밥 ⑤⑥⑩⑱ 복숭아국⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 후식-오렌지 백김치⑨	잡곡밥 숙주맑은국⑤⑥ 치킨가스①②⑤⑥⑱ 마카로니콘샬레드①⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 청국장국⑤ 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	향케이크①②⑤⑥	밥새우주먹밥⑤⑥⑩/ 우유차	찐단호박/우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑱⑲⑳	모닝빵①②⑤⑥/ 우유②	
열량(Kcal)/단백질(g)	427/16	429/17	420/17	435/16	437/18	
저녁간식	바나나	바나나	바나나	바나나	바나나	
날짜	22	23(저염day)	24	25(푸드브릿지3)	26(저당day)	
오전간식	자른 포도/ 양파치즈죽②	얼갈이죽⑤⑥	잔멸치죽⑤⑥	파프리카스틱/ 가지타락죽②	숙주죽	
점심	백미밥 미역된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 근대나물 백김치⑨	잡곡밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 달걀주물럭⑤⑥⑩ 노각무침⑤⑥ 백김치⑨	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑱⑲⑳ 청경채된장국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 후식-바나나 백김치⑨	잡곡밥 안매운김치국⑤⑥⑩ 두부채소조림⑤⑥ 브로콜리나물 백김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑱⑲⑳ 열무무침⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	어린이어묵밥⑤⑥	달걀샌드위치①②⑤⑥/ 옥수수수염차	찐감자/우유②	완두콩전⑤⑥	머핀①②⑤⑥/ 우유②	
열량(Kcal)/단백질(g)	403/16	383/17	400/15	400/13	462/17	
저녁간식	두유②⑤	두유②⑤	두유②⑤	두유②⑤	두유②⑤	
날짜	29(서울미래밥상)	30(푸드브릿지4)	◎ 알레르기유발식품 ◎ ① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣			
오전간식	사과/옥수수타락죽②	근대죽⑤⑥				
점심	잡곡밥 쇠고기묵국⑤⑥⑩ 오징어볶음⑤⑥⑩ 오이무침 백김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 치즈오믈렛①②⑤ 오캔완두콩조림⑤⑥ 백김치⑨				
오후간식	찐만두 ①②⑤⑥⑩⑱⑲⑳	유부주먹밥⑤⑥/ 동굴레차				
열량(Kcal)/단백질(g)	423/18	438/16				
저녁간식	바나나	바나나				

원산지	쌀 (밥, 죽, 현미, 찹쌀)		콩(두부)		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	배추김치	
	국내산	국외산	국내산	국외산	한우■ 육우□ 젓소□	외국산					배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국외산	한우■ 육우□ 젓소□	외국산	국내산	국내산	-	오징어:국산, 페루산	국내산	국내산
표시	수산/식육가공품						동그랑땡(닭고기:국내산/돼지고기:국내산) 참치통조림(다랑어): 원양산 어묵(연육:베트남·중국산) 맛살(명태연육:미국산) 치킨가스(닭고기:국내산/밀:미국산) 함박스테이크(닭고기:국내산/돼지고기:국내산/밀:미국산)					
▷ 분홍색 : 푸드브릿지 (6월 : 완두콩)	식행동 개선을 위해 주 1회 단계별(1-4단계) 요리를 제공합니다.											
▷ 보라색 : 저염day	어린이 나트륨 섭취 저감화를 위해 제공합니다.											
▷ 주황색 : 저당day	어린이 당류 섭취 저감화를 위해 제공합니다.											
▷ 한그림day	매주 수요일 일품 메뉴를 제공합니다.											
* 위의 식단표는 영유아 권장섭취량 에 근거하여 작성되고 있습니다. 1-2세 - 센터 제공 열량: 375-440kcal, 하루 권장 단백질: 20g, 하루 권장 열량: 900kcal												

구분	월	화	수 한그림 day	목	금
날짜	1	2	3	4	5
오전간식		참깨죽		파프리카스틱 / 당근타락죽②	청경채죽
점심	KT 창립 기념일	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 달걀부침①⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	 2026 지방선거	잡곡밥 감자된장국⑤⑥ 동그랑땡구이 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑯⑰⑱ 상추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 시래기맑은국⑤⑥ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑱ 가지무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식		김가루주먹밥⑤/ 보리차		간장비빔국수⑤⑥	크림빵①②⑤⑥/ 우유②
열량(Kcal)/단백질(g)		613/24		687/27	630/23
저녁간식		바나나		바나나	바나나
날짜	8	9	10(푸드브릿지1)	11	12
오전간식	토마토 ⑫/ 참치치즈죽②	삼색채소죽⑤⑥	완두콩죽	오이스틱 / 양배추타락죽②	김가루죽⑤⑥
점심	백미밥 콩나물국⑤ 쇠고기잡채⑤⑥⑭ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑱ 미역줄기볶음⑤ 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 아욱맑은국⑤⑥ 군만두①②⑤⑥⑩⑬⑭⑱ 후식-참외 배추김치⑨	잡곡밥 달걀찜국①⑤⑥ 어묵맛살볶음 ①⑤⑥⑧⑫ 시금치무침 배추김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기수육+저염쌈장 ⑤⑥⑩ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	삶은 달걀①/식혜	수제비⑤⑥	찐구구마 /우유②	브로콜리주먹밥⑤⑥/ 등골레차	꿀호떡①②⑤⑥/ 우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	612/22	607/23	679/22	647/23	616/22
저녁간식	두유②⑤	두유②⑤	두유②⑤	두유②⑤	두유②⑤
날짜	15(서울미래밥상)	16	17(푸드브릿지2)	18	19
오전간식	키위 /참쌀타락죽②	시래기죽⑤⑥	흑임자죽	당근스틱 / 달걀치즈죽①②	고구마죽
점심	잡곡밥 쇠고기사브사브국⑤⑥⑭ 두부가지찜⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	쇠고기완두콩볶음밥 ⑤⑥⑩⑱ 복숭아국⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 후식-오렌지 깍두기⑨	잡곡밥 숙주맑은국⑤⑥ 치킨가스①②⑤⑥⑱ 마카로니콘샬레①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청국장국⑤ 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 깁입나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	향케이크①②⑤⑥	밥새우주먹밥⑤⑥⑨/ 우유차	찐단호박 /우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑬⑭⑱	모닝빵①②⑤⑥/ 우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	657/24	659/26	611/24	657/25	675/27
저녁간식	바나나	바나나	바나나	바나나	바나나
날짜	22	23(저염day)	24	25(푸드브릿지3)	26(저당day)
오전간식	자른 포도 / 양파치즈죽②	얼갈이죽⑤⑥	잔멸치죽⑤⑥	파프리카스틱 / 가지타락죽②	숙주죽
점심	백미밥 미역된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑭ 근대나물 깍두기⑨	잡곡밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 달걀주먹밥⑤⑥⑱ 노각무침 ⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑱ 청경채된장국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 후식-바나나 배추김치⑨	잡곡밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 두부채소조림⑤⑥ 브로콜리나물 깍두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑱ 얼무무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	어린이어묵밥⑤⑥	달걀샌드위치①②⑤⑥/ 옥수수수염차	찐감자 /우유②	완두콩전 ⑤⑥	머핀①②⑤⑥/ 우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	629/25	589/27	594/22	616/20	704/25
저녁간식	두유②⑤	두유②⑤	두유②⑤	두유②⑤	두유②⑤
날짜	29(서울미래밥상)	30(푸드브릿지4)	◎ 알레르기유발식품 ◎ ① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣		
오전간식	사과 /옥수수타락죽②	근대죽⑤⑥			
점심	잡곡밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑭ 오징어볶음⑤⑥⑱ 오이무침 배추김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 치즈오믈렛①②⑤ 오깐완두콩조림 ⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식	찐만두 ①②⑤⑥⑩⑬⑭⑱	유부주먹밥⑤⑥/ 등골레차			
열량(Kcal)/단백질(g)	651/28	673/24			
저녁간식	바나나	바나나			

원산지	쌀 (밥, 죽, 현미, 찹쌀)	콩(두부)	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	배추김치		
			국내산	외국산					배추	고춧가루	
	국내산	국내산	한우■ 육우□ 젓소□		국내산	국내산	-	오징어:국내산, 페루산	국내산	국내산	
표시			수산/식육가공품								
	동그랑땡(닭고기:국내산/돼지고기:국내산) 참치통조림(다량어): 원양산 어묵(연육:베트남·중국산)			맛살(명태연육:미국산) 치킨가스(닭고기:국내산/밀:미국산) 함박스테이크(닭고기:국내산/돼지고기:국내산/밀:미국산)							
▷ 분홍색 : 푸드브릿지 (6월 : 완두콩) 식행동 개선을 위해 주 1회 단계별(1~4단계) 요리를 제공합니다. ▷ 보라색 : 저염day 어린이 나트륨 섭취 저감화를 위해 제공합니다. ▷ 주황색 : 저당day 어린이 당류 섭취 저감화를 위해 제공합니다. ▷ 한그림day : 매주 수요일 일품 메뉴를 제공합니다.											
* 위의 식단표는 영유아 권장섭취량 에 근거하여 작성되고 있습니다. 3-5세 - 센터 제공 열량: 585~680kcal, 하루 권장 단백질: 25g, 하루 권장 열량: 1,400kcal											



알레르기 대체식 안내



○ 양천구 어린이·사회복지급식관리지원센터의 식단은 아래와 같은 알레르기 유발물질을 표시하고 있습니다.

- ① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 야생산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲ 잣

○ 식품알레르기 대체식품의 예시

식품	대체 원리	대체식품
달걀	- 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의 필요	- 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등
우유	- 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 전문의와 상담하여 칼슘제 섭취를 고려	- (칼슘)두유, 멸치, 두부, 해조류 등
생선	- 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 필요 - 생선을 제외하는 경우 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로, 표고버섯, 목이버섯 보충 권장	- 알레르기 반응이 없는 생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질군
육류	- 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있으므로 철분제를 고려할 경우 전문의와 상담	- 생선류, 철분 보충으로 해조류 추가 권장
콩	- 콩을 이용한 제품이 많기 때문에 많은 주의가 필요 (콩이 들어간 양념류, 콩기름, 튀긴 과자)	- 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등
땅콩 및 견과류	- 소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의 필요 - 다른 견과류와 교차반응 가능성이 있으므로 확인 필요	- 해당 견과류 외 다른 견과류에 대한 반응도 확인하고 반응 시 다른 식품(외관상 비슷한 건포도, 볶은 콩 등)으로 대체하거나 제거식 권장

○ 식품알레르기 대체식 제공방법

구분	관리 방법	식단 예시
조리하여 제공	<ul style="list-style-type: none"> · 원인식품이 주재료인 경우 → 주재료를 대체식품으로 바꿈 (같은 식품군내 동일 조리법으로) 	<ul style="list-style-type: none"> · 달걀 알레르기 영·유아 [달걀찜 → 연두부찜 달걀말이 → (달걀제외) 두부부침, 생선전]
	<ul style="list-style-type: none"> · 원인 식품이 부재료인 경우, 조리 중 첨가되는 경우 → 원인 식품 넣기 전 식품 알레르기 유아의 것을 따로 덜어놓고 가장 나중에 원인식품을 넣고 조리 	<ul style="list-style-type: none"> · 달걀 알레르기 영·유아 [쇠고기메추리알장조림: 조리과정에서 메추리알을 가장 나중에 첨가] [육개장, 북어국: 달걀이 첨가될 경우 달걀을 가장 나중에 첨가] · 땅콩 알레르기 영·유아 [멸치땅콩볶음: 조리과정에서 땅콩을 가장 나중에 첨가]
	<ul style="list-style-type: none"> · 원인 식품이 부침, 튀김 등의 반죽으로 들어갈 경우 	<ul style="list-style-type: none"> · 달걀 알레르기 영·유아 [반죽: 달걀이 들어간 반죽과 들어가지 않은 반죽으로 나누어 조리] · 밀가루 알레르기 영·유아 [반죽: 밀가루 대신 쌀가루로 반죽, 쌀빵 등도 글루텐이 함유되어 있을 수 있기에 주의]
가공식품 제공	<ul style="list-style-type: none"> · 식품표시사항 확인 → 원인 식품이 없는 가공식품 사용 	<ul style="list-style-type: none"> · 달걀 알레르기 영·유아 [어묵: 달걀이 들어가지 않은 어묵 이용]

※ 이 외의 식품알레르기 유병 어린이는 급식소의 사정에 맞게 동일식품군 내에서 대체하여 제공하시기 바랍니다.

※ 개인마다 알레르기를 유발시키는 식품이 다르기 때문에 개별적으로 각별한 주의가 필요하며, 식품 알레르기 질환에 대한 지침을 마련하여야 합니다.

※ 완제품 제공 전, 반드시 포장지 뒷면의 알레르기 정보를 확인하여 제공하시기 바랍니다.